O problemă de actualitate

Gimnastica de înviorare în căminele studențești

RAID ANCHETA

Au trecut trei săptămini de la începerea noului an universitar. Forfotă pe culoarele institutelor și facultăților, atenție încordată în sălile de curs, activitate febrilă în laboratoare și biblioteci și, spre destindere, ore plăcute de sport. Din această suită de preocupări ale studenților noștri nu am uitat una, aproape la fel de importantă. Se adresează în special studenților tuturor căminelor din intreaga țară. Este vorba de GIMNASTICA DE INVIORARE. De fapt, activitatea cu care studenții căminiști — mai ales — ar trebui să-și inaugureze fiecare zi de muncă...

Cum este organizată această activitate? In ce grad se preocupă conducerile institutelor și facultăților, asociațiile studențești, organizațiile U.T.M. și catedrele de educație fizică de traducerea în viață a acestui obiectiv? Ce inițiative valoroase sînt de semnalat față de anii precedenți?

La aceste întrebări încercăm să răspundem prin raidul anchetă întreprins recent prin cîteva institute de învățămint superior din Capitală și din țară.

Prin București

La „Politehnică" și I. M. F.... proiecte

La Institutul politehnic, catedra de educație fizică a manifestat un evident interes pentru gimnastica de înviorare. Chiar înainte de începerea cursurilor, au fost întocmite programe speciale de exerciții pentru cei aproape 3.000 de studenți căminiști, au fost repartizați asistenți care să supravegheze felul cum sînt îndeplinite programele de gimnastică de înviorare.

Numai că, deocamdată, n-au ce să supravegheze. Fiindcă la Institutul politehnic, toate lucrurile sînt în stare de... proiect.

Bine, se va spune, dar numai catedra de educație fizică răspunde de această treabă? Firește că nu. Comitetul U.T.M. pe institut are și el obligații precise în această direcție. Și, la drept vorbind, nu se poate spune că n-a întreprins chiar nimic: recomandările făcute nu de mult pentru cuprinderea în această activitate a tuturor studenților căminiști este un fapt destul de grăitor.

Și mai există cineva care are un cuvînt greu de spus în organizarea activității de care este vorba: Asociația studenților. Nici aceasta nu a rămas pasivă. Fiindcă nu de mult, cu prilejul alegerii comitetelor de cămin, Asociația studenților a pus pregnant la... ordinea zilei, problema practicării într-un mod mai organizat, față de anii precedenți, a acestei activități. Deci și în cazul Asociației studenților interes, preocupare. Concret însă? Nimic. In acest sens am căutat să aflăm punctul de vedere al catedrei de educație fizică a institutului.

— Se pare că totul este în ordine. Bineînțeles în ce privește proiectele... Cînd am putea urmări însă o „lecție" de gimnastică, dimineața, cu studenții dvs.?

In lipsa șefului catedrei de educație fizică, la întrebarea noastră ne-a răspuns asistentul Ștefan Miu. Evident, jenat, deoarece:

— Știți, la noi a fost o situație specială: 2.000 din cei 3.000 de studenți căminiști s-au mutat la complex, la Grozăvești. N-a fost treabă ușoară.

— Bine, dar ceilalți 1.000 de studenți care au rămas în vechile cămine?...

Răspunsul n-a mai venit tot așa de prompt. Fiindcă, se înțelege, proiectele, recomandările, indicațiile, încă n-au ajuns să prindă viață...

Tovarășul Miu a ținut, în schimb, să ne împărtășească un interesant proiect al colectivului de catedră: încă din anul trecut a fost întocmit un program de gimnastică de înviorare în măsură să fie aplicat pe scară largă, în căminele din toate centrele universitare. Acest program ar putea fi transmis pe stațiile de radio, dimineața, la o oră potrivită, pentru toți studenții căminiști, să zicem între 6,30—6,40. Folosindu-se difuzoare care să fie instalate în fiecare cămin, s-ar putea face un lucru foarte bun, coordonîndu-se această importantă activitate. In același timp, catedra de educație fizică de aici se obligă să reînnoiască periodic programele, după criterii care ar urma să fie stabilite de comun acord cu radiodifuziunea...

Am redat în rezumat conținutul acestui proiect, cu convingerea că cei direct interesați l-ar putea, eventual, pune în discuție.

★

Și la Institutul medico-farmaceutic, problema gimnasticii de înviorare n-a pășit mai departe de stadiul... proiectelor. Acțiunea a fost cuprinsă în planul de măsuri, comun, al rectoratului, Asociației studenților, comitetului U.T.M. și catedrei de educație fizică. Dar, deocamdată — ca și la „Politehnică" — nimic concret. Situația este mai puțin concludentă chiar decît în toamna anului trecut, cînd de bine de rău, în cele trei cămine ale institului (30 Decembrie, Splaiul Independenței și Drumul Taberei) tot mai participau la programe, studenți căminiști. Acum...

— In ce ne privește, socotim că ne-am făcut datoria, a ținut să ne asigure șeful catedrei de educație fizică, conf. Octavian Bănățan. Am întocmit la timp programele, le-am multiplicat, le-am redactat textele explicative, am repartizat asistenți pe cămine. In rest...

In rest? Planul de măsuri de care am amintit și, recent, o... ședință ad-hoc cu directorii de cămine. Inițiativa aparține Asociației studenților și comitetului U.T.M. Lucru bun, fără îndoială. Dar de ce așa de tîrziu, la trei săptămîni de la începerea cursurilor? Nu este cumva vorba și de o anumită doză de... comoditate, de lipsă de interes?

SINT STUDENT LA ISTORIE...

In majoritatea căminelor studențești, gimnastica de înviorare se află în stadiul de... proiect.

— Cînd văd atîtea proiecte mă simt parcă mai... „înviorat"!!!

Nici nu știți ce plăcere este ca între Tamerlan și Napoleon să vezi un film bun sau între Ramses al II-lea și războaiele țărănești din Germania să poți face puțină... gimnastică de înviorare. Dar eu nu vreau să vă vorbesc despre filme ci, despre felul cum se face sau, mai precis, cum... nu se face la noi în cămin gimnastica de înviorare.

S-o luăm însă în mod... istoric. Astă-primăvară, cînd eram și eu în anul I, se răspîndise vestea introducerii, acestei binevenite recreări. Vorba aceea „la o minte sănătoasă... un corp sănătos!" S-au bucurat colegii mei, dar ce fericit eram eu! Și totul a început bine la complexul studențesc „6 Martie", acolo unde locuiesc și studenții facultății de istorie de pe lîngă Universitatea București. In fiecare dimineață ne trezea vocea de la difuzor: „Bună dimineața, dragi colegi! Începem programul de gimnastică..". Sincer să fiu majoritatea dintre noi executau totul, mai erau însă și din aceia care trăgeau chiulul, dar puțini la număr, te oboseai căutîndu-i.

Totul a mers bine cîteva zile. Din motive necunoscute (cauzele să le determine poate „arheologii" noștri), totul s-a dus... pe apa simbetei. Nu același lucru s-a întîmplat cu... speranțele noastre Noi studenții facultății de istorie din București credem că într-un viitor apropiat catedra de educație fizică va reveni la bunele sentimente față de căminul nostru. Nu de alta dar între Ramses al II-lea și Napoleon nu strică să mai dai de două ori și din brațe. Vorba aceea asta îți întărește sănătatea.

Un student „în istorie"

P.S. *Sperăm că tovarășii de la catedra de educație fizică a Universității București și cei de la Asociația studenților au păreri contrarii. Nu de alta dar majoritatea este de partea noastră.*

LA IAȘI... ÎNVIORARE!

Studenții universității „Alexandru Ion Cuza" din Iași practică gimnastica de înviorare încă de anul trecut. Datorită eforturilor comune a catedrei de educație fizică și a Asociației studenților, sprijinite îndeaproape de comitetul U.T.M. pe universitate, gimnastica de înviorare a fost introdusă și la complexul studențesc „30 Decembrie". Ducîndu-se o susținută muncă de propagandă s-au obținut rezultate îmbucurătoare. Pentru o cît mai temeinică însușire a exercițiilor, cadrele didactice ale catedrei de educație fizică au condus timp de două săptămîni exercițiile. In acest interval au fost instruiți studenții care practicau diferite ramuri sportive și activitatea de înviorare a decurs în bune condiții.

In prezent, gimnastica de înviorare se desfășoară în condiții optime. In afara complexului „30 Decembrie" gimnastica se practică și la complexul de cămine al universității „Alexandru Ion Cuza" (Copou) unde, în toate cele patru blocuri, în fiecare dimineață, vezi studentele executînd exercițiile de înviorare. In aceste blocuri, comenzile sînt transmise de instructoare prin intermediul stației de amplificare.

Constatînd efectele bune pe care le au aceste exerciții fizice asupra studenților, catedra de specialitate va trebui să dea o și mai mare atenție gimnasticii de înviorare, schimbînd periodic programele, făcîndu-le cît mai atractive, cît mai interesante.

Concluzia raidului nostru nu este de loc îmbucurătoare. Se pare că gimnasticii de înviorare nu i s-a acordat, de la început, atenția ce i se cuvine. Treaba a început greu și — cu mici excepții — ne aflăm încă în stadiul proiectelor. Ședințe, discuții, consultări. Pe cînd acțiuni concrete? Dorim să vedem cum, în fiecare cămin, dimineață de dimineață, studenții sînt prezenți la această activitate pe care, nu începe îndoială, o îndrăgesc și o doresc.

Așteptăm — și nădăjduim — ca viitorul nostru raid anchetă să conțină efectiv și realizări din acest domeniu.

O. BENKŐ, T. STAMA, I. IONESCU

Solemnitatea înmînării unor decorații

Joi la amiază la Palatul Marii Adunări Naționale a avut loc solemnitatea înmînării unor decorații. Au participat tovarășii Avram Bunaciu, vicepreședinte al Consiliului de Stat, Grigore Geamănu, secretarul Consiliului de Stat, Aurel Duma, președintele Uniunii pentru Cultură Fizică și Sport, Petre Pătrașcu, director general al T.A.R.O.M.

Pentru rezultatele obținute și pentru abnegația de care au dat dovadă în anumite condiții de zbor a fost înmînat „Ordinul Muncii" cl. I tov. Virgil Georgescu și Nicolae Anghel; „Ordinul Muncii" cl. II-a tov. Boris Ferderber, Emilian Rotaru, Constantin Grivei și Haralambie Șimion; „Ordinul Muncii" cl. III-a tov. Mircea Trandafir, Gh. Manolache, Augustin Rodina, Petre Stoian, Gh. Beju și Constantin Constantin.

Pentru contribuția adusă la obținerea titlului de campioană mondială la handbal feminin în șapte, cu ocazia campionatului mondial desfășurat în R. P. Romînă în anul 1962, au fost înmînate „Ordinul Muncii" cl. I tov. Irina Hector, Iozefina Ștefănescu și Ana Boțan; „Ordinul Muncii" cl. II-a tov. Maria Constantinescu, Antoaneta Oțelea, Aurora Leonte și Victoria Dumitrescu; „Ordinul Muncii" cl. III-a tov. Elena Borcea, Constanța Dumitrescu, Iuliana Naco, Ghermănescu I. Kunst, Eugen Trofin.

Pentru contribuția adusă la pregătirea lotului feminin de scrimă în vederea competițiilor europene și mondiale a fost înmînat tov. A. Pelegrini, „Ordinul Muncii" cl. III-a.

S-a înmînat, de asemenea, „Medalia Muncii" unui număr de tovarăși.

Tovarășul Avram Bunaciu a felicitat călduros pe cei decorați urîndu-le noi succese în activitatea viitoare.

In numele celor distinși au mulțumit Dumitru Georgescu și Iozefina Ștefănescu. (Agerpres)

Cupa anilor I la Universitatea București

Terenurile de la facultatea de Științe Juridice și complexul sportiv de la Lacul Tei, au cunoscut din nou freamătul întrecerilor studențești. Veniseră aci, cei 400 studenți din anul I, reprezentanți ai facultăților de Științe Juridice, Istorie, Filologie, Matematică, Științe Naturale, Filozofie, Geografie și Chimie. Ei și-au disputat și în acest an întîietatea în tradiționala competiție „Cupa anilor I". Catedra de educație fizică în colaborare cu comisia sportivă a Universității București au organizat întreceri la fotbal, volei, handbal și baschet.

...Au început întrecerile. Emoția domnește în rîndul concurenților și printre spectatori — studenții veniți să-și încurajeze colegii. Primele victorii au fost obținute de echipele de baschet ale Facultății de Istorie la băieți și Chimie la fete. La handbal, echipa masculină a Facultății de Științe Juridice s-a dovedit a fi cea mai bine pregătită. Am mai reținut, prin buna comportare pe care au avut-o de-a lungul întrecerilor, pe Mihaela Toroipan (Științe Juridice), Veronica Pavel (Chimie), N. Sîrbu (Științe Juridice), Hantz Schuster (Istorie) la handbal, Ileana Mihăilescu, Doina Bunaciu (Fizică), Liliana Turcan (Chimie), C. Cirjan (Istorie), Ion Popa (Chimie) la baschet, D. Popescu (Fizică) la volei. Iată rezultatele înregistrate în primele meciuri: **handbal fete:** Științe Naturale — Științe Juridice 0—3, Științe Juridice — Chimie 4—2. **Băieți:** Științe Juridice — Filologie 15—9, Chimie — Istorie 3—9, Fizică — Geografie 5—3, Științe Juridice — Istorie 10—7, Fizică — Științe Juridice 5—10. **Baschet băieți:** Științe Juridice — Fizică 23—19, Istorie — Chimie 30—9, Filozofie — Geografie 27—10, Științe Juridice — Geografie 23—27, Istorie — Geografie 16—20. **Fete:** Fizică — Chimie 20—24, **Fotbal:** Filologie — Istorie 5—0, Științe Juridice — Matematică 3—0, **Volei:** la băieți s-au calificat pentru semifinale echipele facultăților de Fizică, Geologie, Științe Juridice și Matematică. La fete a cîștigat echipa Facultății de Fizică, urmată de Istorie și Biologie.

GHEORGHE CIORANU — coresp.

Gimnastica de înviorare

(Mișcări în deplasare)

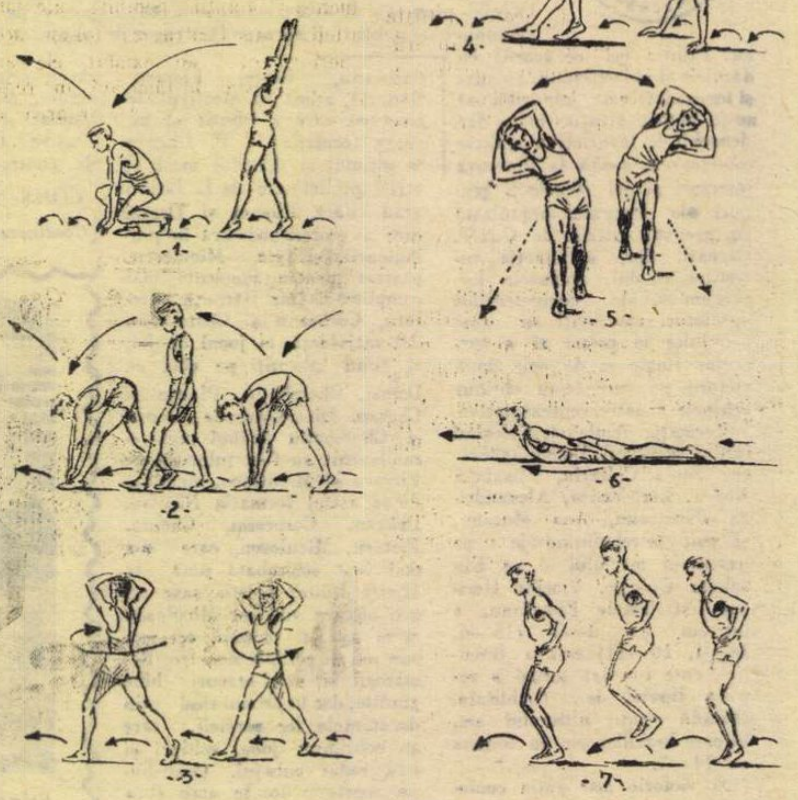
EX. 1. — Mers pe vîrfuri cu brațele întinse în sus, apoi mers înghemuit. Se pot executa astfel 4-6 ridicări și ghemuiri succesive în deplasare în jurul camerei.

EX. 2. — Mers în ritm rar cu îndoirea trunchiului înainte și ducerea mîinilor la glesna piciorului din față la fiecare pas.

EX. 3. — Mers cu mîinile încleștate pe creștet și răsucirea trunchiului la fiecare pas. Atunci cînd pășim cu stîngul înainte ne răsucim spre stînga, iar cînd pășim cu dreptul ne răsucim spre dreapta.

EX. 4. — Șezînd cu genunchii îndoiți și cu mîinile sprijinite înapoia corpului: ridicarea șezutei sus și deplasare înainte mișcînd alternativ mîinile și picioarele.

EX. 5. — Mers în ritm rar cu mîinile încleștate pe creștet și îndoirea laterală a trunchiului spre stînga și dreapta.

EX. 6. — Culcat: tîrîre înainte trăgîndu-ne în mîini și împingînd din picioare.

EX. 7. — Stînd cu mîinile pe șold: sărituri ca mingea pe ambele picioare. 4 sărituri cu deplasare înainte, apoi 4 sărituri cu deplasare înapoi. Ciclul acesta se poate repeta de 3-4 ori.